

krzecin.pl - UPAŁY

UPAŁY



OSTRZEŻENIE PRZED UPAŁAMI

— DBAJMY O SIEBIE I INNYCH —



**WYSOKIE TEMPERATURY MOGĄ STANOWIĆ
POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA I ŻYCIA!**



DLA LUDZI



PIJ DUŻO WODY

Nawadniaj organizm regularnie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.



NOŚ LEKKĄ ODDZIEŻ

Wybieraj jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin.



CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM

Noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i stosuj krem z filtrem UV.



POMAGAJ INNYM

Szczególną uwagę zwróć na osoby starsze, samotne i chore.



UNIKAJ UPAŁU

Ogranicz przebywanie na zewnątrz w godzinach 11:00–17:00.



REAGUJ NA OBJAWY PRZEGRZANIA

Bóle głowy, zawroty, osłabienie, nudności – w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.



DLA ZWIERZĄT



ZAPEWNIJ DOSTĘP DO WODY

Pamiętaj o świeżej i chłodnej wodzie dla swoich zwierząt.



NIE ZOSTAWIAJ ZWIERZĄT W POJEŹDZIE!

Nawet kilka minut w zamkniętym aucie może zakończyć się tragedią.



ZAPEWNIJ CIEŃ I SCHRONIENIE

Zwierzęta powinny mieć dostęp do zacienionego i przewiewnego miejsca.



OBSERWUJ SWOJE ZWIERZĘ

Objawy przegrzania: ślinotok, ciężki oddech, osłabienie, wymioty – w razie niepokojących objawów skontaktuj się z weterynarzem.



UNIKAJ WYSIŁKU

Nie wyprowadzaj zwierząt na intensywny spacer w najcieplejszych godzinach dnia.



REAGUJ – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

Jeśli widzisz zwierzę w potrzebie – zapewnij pomoc lub powiadom odpowiednie służby.



**W RAZIE ZAGROŻENIA
DZWOŃ!**

NUMER ALARMOWY	112
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997



PAMIĘTAJ!

Upały są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, osób starszych, przewlekle chorych oraz zwierząt. Bądźmy odpowiedzialni i dbajmy o siebie nawzajem.



BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI – CHROŹMY ZDROWIE I ŻYCIE!